TWENTSE KOERS

Handboek bewegen en vallen

Bennie Oud

Ben (is) nie oud

Versie 2.0 augustus 2025
www.praatsamenoverlater.nl

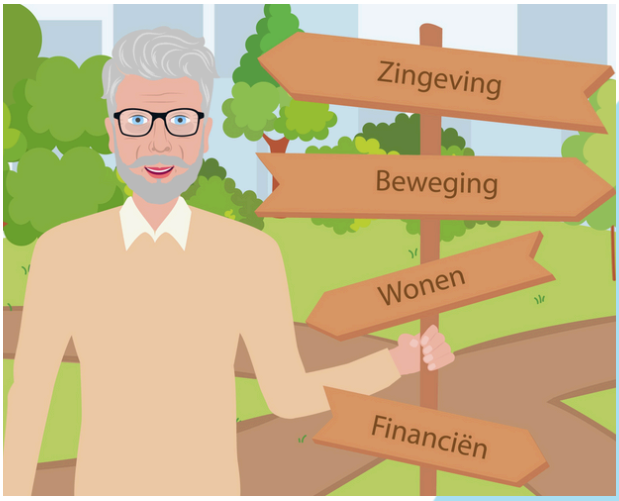
Inleiding

Waarom we doen wat we doen

We leven in een tijd waarin mensen niet alleen ouder worden, maar ook langer actief, betrokken en zelfstandig blijven. Oudere inwoners leveren een waardevolle bijdrage aan onze samenleving als bijvoorbeeld vrijwilliger, mantelzorger of buur. Tegelijkertijd verandert onze samenleving. De groep oudere inwoners groeit snel, zeker in een regio als Twente. Dit vraagt om een andere manier van kijken naar ouder worden: niet als iets dat je overkomt, maar als iets waar je zelf invloed op hebt. Gezond en zelfstandig ouder worden vraagt om bewustwording, voorbereiding en het voeren van het goede gesprek, op tijd.

Veel oudere inwoners vinden het belangrijk om te investeren in hun gezondheid en zelfredzaamheid. Echter gaan zij hier pas mee bezig wanneer 'het nodig is'. Dit blijkt uit het onderzoek 'gezond en zelfredzaam ouder worden' in Twente. Dit onderzoek is uitgevoerd in de periode september 2022 tot en met januari 2023.

Samen kunnen we inwoners helpen om op tijd en proactief na te denken over het ouder worden. Hoe we dat het beste kunnen doen, hebben we ouderen zelf laten vertellen in verschillende brainstormsessies.



Dit informatiepakket biedt handvatten om bijeenkomsten voor inwoners te organiseren. Het is speciaal ontwikkeld voor zorg- en welzijnsorganisaties in Twente, maar ook andere organisaties kunnen er direct mee aan de slag, zonder zelf iets te hoeven ontwikkelen.

Dit pakket richt zich op het thema 'bewegen'.

Het informatiepakket bestaat uit een:

- Handboek (dit document)
- Presentatie
- Flyer

Er zijn ook informatiepakketten over de thema's: zingeving, wonen, financiën en mantelzorg.

Inleiding

Hoe werkt het informatie-pakket?

Handboek

Het handboek biedt handvatten voor het opzetten van een bijeenkomst rondom het thema ‘bewegen’. Natuurlijk ben je als organisatie vrij om de invulling aan te passen. Of om de informatie eruit te halen die voor jullie belangrijk is om te vertellen. Een bijeenkomst met veel interactie zorgt ervoor dat je publiek van begin tot eind geboeid is. In het handboek staan tips hoe je dat kan doen. Verder kun je er ook meer lezen over de doelgroep en hoe je die het beste kan bereiken.

Hulp nodig bij de organisatie van deze bijeenkomsten? De professionals vanuit de themalijn ouderen van Twentse Koers denken graag mee. Neem contact op met info@twentsekoers.nl voor meer informatie.

Flyer

De flyer staat in de **kennisbank** van de Twentse Koers. Deze kan je gebruiken om bekendheid te geven aan de bijeenkomst. De flyer is grotendeels naar eigen inzicht aan te passen. Zoals de datum, tijd en locatie.

Presentatie

De presentatie vind je in de **kennisbank.** Goed om te weten is dat je op sommige plekken nog informatie moet aanvullen. Zo kun je de presentatie personaliseren en aanpassen aan specifieke behoeften en omstandigheden.

Inhoud handboek

Welke informatie kun je terugvinden in dit handboek?

In deze handleiding geven we jou verschillende tips en trucs voor het organiseren van een informatiebijeenkomst voor oudere inwoners. In dit document gaan we in op het onderwerp 'beweging'.

Klik hier om naar de juiste pagina te gaan

Doelgroep
In dit hoofdstuk lees je over de doelgroep waar de informatiebijeenkomst voor georganiseerd kan worden.

Invulling
In dit hoofdstuk vind je tips en tricks over de invulling van de informatiebijeenkomst en over de tijdsplanning voor het desbetreffende thema.

Presentatie
In dit hoofdstuk vind je de informatie die je kunt gebruiken voor de bijeenkomsten. Denk hierbij aan daadwerkelijke presentatieteksten.

Bereik
In dit hoofdstuk lees je op welke manieren je de doelgroep het beste kunt bereiken.

Doelgroep

Wie is de doelgroep?

Het is goed om te beseffen: dé oudere bestaat niet. De groep is divers. De gezondheid, leefstijl en behoeften van mensen verschillen enorm. De één is vitaal en actief op zijn 80e, terwijl de ander op 65-jarige leeftijd al ondersteuning nodig heeft. Leeftijd zegt dus niet alles , mensen hebben ook een verschillende 'biologische leeftijd'.

Daarom richt dit informatiepakket zich op een breed scala aan oudere inwoners. Denk aan mensen die:

- al actief bezig zijn met hun gezondheid en toekomst
- nog niet zo bezig zijn met ouder worden, maar daar wel over willen nadenken
- nieuwsgierig zijn naar wat ze zelf kunnen doen om gezond en zelfstandig te blijven

Het aantal ouderen neemt de komende jaren toe. Juist daarom is het belangrijk om inwoners op tijd te laten nadenken over hun toekomst. Niet pas als het nodig is, maar vóórdat het nodig is.

Wil je weten hoe je de oudere inwoners kunt bereiken?
Dit hebben we voor je uitgewerkt in het hoofdstuk 'bereik'.

Invulling

Hoe kan je de informatie-bijeenkomst invulling geven?

Hoe lang moet de bijeenkomst duren?

Om de aandacht van de bezoekers te behouden tijdens de informatiebijeenkomsten, houden we rekening met een maximale duur van twee uur per bijeenkomst. Binnen deze twee uur moet er ruimte zijn voor kennisbevordering en ontmoeting. Daarnaast is het belangrijk om de bijeenkomsten leuk te maken.

TIPS

Organiseer de bijeenkomsten overdag. Liever niet te vroeg op de dag, maar zeker ook niet te laat op de dag. Rond 14:00 uur is de perfecte tijd voor vele oudere inwoners (gepensioneerden).

Let op! *Wil je de groep bereiken die bijvoorbeeld door werk of andere activiteiten overdag geen tijd hebben, ga dan voor een andere tijd die meer passend is.*

TIPS

Zorg voor een inloop van 15/30 minuten, zodat bezoekers rustig koffie en thee in kunnen schenken en dit niet van de bruikbare tijd afgaat. Daarnaast kunnen de bezoekers tijdens de inloop vast kennis maken met elkaar.

Voeg een interessante factor toe

Om de bezoekers actief en scherp te houden tijdens de bijeenkomst, is het van groot belang om een factor toe te voegen. Dit biedt direct de mogelijkheid voor de deelnemers om elkaar te ontmoeten en te verbinden. Probeer een activiteit te koppelen aan het thema waar je tijdens de bijeenkomst op in gaat.

Voor het thema ‘bewegen’ zijn beweegactiviteiten een interessante en passende factor. Denk hierbij aan het samenwerken met een bewegingsagoog of fysiotherapeut uit de buurt, die door middel van een beweegactiviteit de mensen in beweging brengt en bewust maakt van hun gezondheid. Kijk vooral wat jij passend vindt bij de bijeenkomst en de doelgroep. Voeg gerust je eigen ideeën toe.

Let op! *Het toevoegen van een parcours of beweegactiviteiten kan veel tijd kosten. Maak daarom bewust de keuze om soms bepaalde inhoudelijke thema’s en informatie achterwege te laten.*

Een paar voorbeelden van verschillende beweeg activiteiten zijn:

- Activiteiten uit de ouderengym;
- Valmat of parcours;
- Kletspot.

Invulling

Hoe kan je de informatie-bijeenkomst invulling geven?

1) Activiteiten uit de ouderengym
Nodig bijvoorbeeld een buurtsportcoach uit om tijdens de 'interessante factor' de bezoekers in beweging te brengen. Dit kunnen ook laagdrempelige beweegoefeningen zijn, bijvoorbeeld vanuit de stoel van de bezoeker.

Voorbeelden van laagdrempelige beweeg oefeningen zijn:

- Stoelgymnastiek of dans: Sommige ouderen hebben moeite met langdurig rechtop blijven staan. Hierdoor kunnen niet alle beweegoefeningen staand uitgevoerd worden. Kies dan voor de mogelijkheid om oefeningen vanuit de stoel te doen. Denk aan arm- en beenbewegingen vanuit de stoel.
- Balansoefeningen: Balansoefeningen zijn een goede manier om de balans van een persoon te trainen en goed voor het voorkomen van valincidenten. De balansoefeningen kunnen bijvoorbeeld zijn: staan op één been, lopen op een rechte lijn of andere oefeningen.

2) Valmat of parcours
Nodig een fysiotherapeut uit die eventueel een valanalyse in de vorm van een parcours kan opzetten. Door middel van een parcours kunnen bezoekers ondervinden hoe stabiel zij in hun schoenen staan. Dit kan bijvoorbeeld met obstakels, evenwichtsoefeningen of een looptest. Als alternatief of aanvulling kan ook de mogelijkheid van een valmat worden toegevoegd, waarover bezoekers kunnen wandelen om te ervaren hoe zij hun balans houden en om te zien of er sprake is van valgevaar.

3) Kletspot
Ga aan de hand van een kletspot ‘beweging en voeding’ het gesprek aan in tweetallen en kijk kort wat er belangrijk is in het leven van de persoon.

Het is ook mogelijk om de vragen uit de kletspot in de ruimte te verspreiden. Iedereen moet 5x een kaartje aantikken, voordat hij/zij het kaartje mag oppakken. Bij het vijfde kaartje bekijken en beantwoorden ze de vraag met de dichtstbijzijnde persoon. Hiermee bevorder je dat de bezoekers in beweging komen, gaan lopen, naar de grond bewegen, etc.

Voorbeelden van kletspot vragen zijn:

- Hoe gezond ziet u uzelf in de toekomst?
- Wat zou beter kunnen als u kijkt naar uw eigen gezond leefstijl?
- Wat betekent gezondheid voor u?

Klik hier om naar de juiste webpagina te gaan.

Er is ook een kletspot te koop die specifiek in gaat op beweging, voeding en leefstijl. Deze kletspot is te koop bij huis voor beweging.

Invulling

Hoe kan je de bijeenkomst invulling geven?

Hieronder is een voorbeeld van een tijdsindeling voor de bijeenkomst te vinden. In dit geval is er rekening gehouden met een bijeenkomst van 14.00-16.00 uur, met een inloop van een half uur. De presentatieteksten zijn terug te vinden in het hoofdstuk 'presentatie'.

Let op! *De genoemde tijd is een indicatie. Het hangt af van de keuzes die je maakt, bijvoorbeeld welke interessante factor je inzet en welke informatie je wilt delen.*

13:30-14:00
Voorzie een inloopmoment waar bezoekers koffie en thee kunnen nemen en anderen kunnen ontmoeten. Op die manier gaat er geen tijd verloren van de daadwerkelijke bijeenkomst.

14:00-14:05
Na de inloop kan de informatiebijeenkomst starten. Heet iedereen welkom en vertel over de invulling van de komende twee uur.

14.05 - 14.20
Begin met een korte toelichting waarin je ingaat op gezondheid en beweging.

14.20 - 14.50
Ingaan op het onderwerp 'bewegen'. Nadere toelichting en informatie over dit onderwerp, lees je in het hoofdstuk 'presentatie'.

14.50-15.10
Tijd voor een interessante factor. Tips en tricks over de invulling hiervan, lees je onder het kopje 'interessante factor'.

15.10-15.20
Maak gebruik van een korte pauze waarin de deelnemers de tijd hebben om een kopje koffie of thee te drinken en te genieten van wat lekkers. Probeer hier de gezonde snacks te stimuleren. Eventuele lokale streekproducten kunnen een leuke toevoeging zijn.

15.20-15:50
Voor het onderwerp 'vallen' is +/- 20 minuten gerekend. Bekijk het hoofdstuk 'presentatie' voor nadere informatie.

15.50 - 15.55
Tijdens de bijeenkomst is het cruciaal om deelnemers praktische informatie en hulpmiddelen te bieden om hen vertrouwd te maken met de mogelijkheden in de wijk.

15.55-16.00
Afsluiting van de bijeenkomst: bedank iedereen voor zijn of haar aandacht. Zorg ervoor dat er nog vragen gesteld kunnen worden en dat de oudere inwoner eventueel de mogelijkheid heeft om één op één met een professionals te spreken.

Presentatie

Welke informatie kan je meegeven tijdens een bijeenkomst?

In dit hoofdstuk vind je gedetailleerde informatie over de presentatiemogelijkheden. Je krijgt tips en suggesties, evenals specifieke informatie over de onderwerpen die je kunt vertellen.

In de blauwe vlakken zijn de presentatieteksten te vinden. Dit is de informatie die vertelt kan worden aan de oudere inwoner tijdens de informatiebijeenkomst.

Let op! De presentatieteksten zijn ter inspiratie. Het is niet noodzakelijk om alle presentatieteksten of tips te gebruiken bij het organiseren van een succesvolle bijeenkomst. Het is raadzaam om te overwegen wat jullie organisatie wil communiceren en welke informatie past binnen jullie tijdschema. Dit is afhankelijk van de hoeveel tijd er per onderdeel wordt besteedt. Het mooiste effect is het gesprek aangaan met de bezoeker. Als er door tijdsbeperkingen niet voldoende tijd is om alle informatie te delen, is dat geen probleem.

TIPS

Zorg ervoor dat er meerdere sprekers/begeleiders zijn bij de informatiebijeenkomst. Bepaal het aantal sprekers/begeleiders op basis van het aantal aanmeldingen/de grootte van de groep.

14.00 - 14.05 - Welkom heten van de mensen (Dia 1,2 & 3)

Begin de bijeenkomst door de bezoekers hartelijk welkom te heten. Vervolgens is het belangrijk om hen te informeren over het centrale thema van deze bijeenkomst.

"Onze samenleving verandert. We leven langer, blijven langer actief en gezond. In de komende jaren groeit het aantal mensen van 65 jaar en ouder. Dat betekent niet alleen dat we met meer zijn, maar ook dat we met meer kennis en betrokkenheid aanwezig zijn. Oudere mensen vormen een onmisbare schakel in onze samenleving. Als vrijwilliger, mantelzorger, buur, of als iemand die met levenservaring anderen inspireert. Natuurlijk verandert er ook iets in hoe we omgaan met gezondheid en zorg. Er komt meer nadruk te liggen op wat we zelf kunnen doen om vitaal en zelfstandig te blijven. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden om daarin onszelf en elkaar te ondersteunen. Tijdens deze bijeenkomst gaan we samen ontdekken hoe u gezond, actief en verbonden kunt blijven. Hoe blijft u in beweging? Hoe blijft u bij de tijd? En hoe kunt u uw kracht blijven inzetten voor uzelf én voor anderen? Daar nemen we de komende twee uur de tijd voor, met praktische tips, inspiratie."

‘We gaan vandaag in op de volgende onderwerpen: Bewegen & Vallen. We hebben tussendoor natuurlijk ook nog een pauze.’

14.05 - 14.20 - Samen praten over later (Dia 3 & 4)

Begin de bijeenkomst met het achterhalen wat gezondheid is voor de bezoekers. Doe dit samen met de groep door het stellen van de vragen hieronder. Kies 2 á 3 vragen/dillema's uit die jullie van de groep willen weten. Hierdoor zorg je ervoor dat de bezoekers al meteen aan het denken worden gezet over hun eigen gezondheid.

Deze vragen en dillema's komen uit de campagne ‘praat samen over later’. In Twente is deze campagne actief: Samen stimuleren we inwoners om op tijd het gesprek aan te gaan over hoe ze straks willen wonen, leven en ondersteund worden.

Meer lezen over de campagne? Check het hier!

TIPS

Schrijf de antwoorden van de bezoekers mee op een flip-over.
Zo krijg je een mooi overzicht van wat gezondheid voor de bezoekers betekent.

Vragen

- *Wat betekent gezondheid voor u?*
- *Wat is jouw advies om lekker bezig te blijven, ook als je op leeftijd bent?*
- *Aan welke woorden denkt u bij ‘gezondheid’?*
- *Zijn er onderwerpen over gezondheid waar u meer over wilt weten?*

Dillema's

- *Wat heb je liever? Niet vallen door.. geen losse kabels of stevige schoenen?*

14.20 - 14.50 - Bewegen (Dia 5 & 6)

In dit deel zijn er verschillende mogelijkheden en tips voor de invulling van het onderwerp ‘bewegen’ te vinden.

TIPS

Nodig een buurtsportcoach, beweegagoog of andere professional uit om te spreken als gastspreker, zodat hij/zij de informatie kan overbrengen naar de oudere inwoner. Dit zorgt ook voor verbinding binnen de wijk en het leggen van contact tussen de oudere inwoners en de buurtsportcoach.

‘Vandaag gaan we praten over waarom het zo belangrijk is voor de ouder wordende inwoner om actief te blijven. Laten we eerst eens kijken naar waarom beweging goed voor ons is.

Waarom is bewegen belangrijk?
Regelmatig bewegen is van onschatbare waarde voor een gezond en actief leven, ongeacht de leeftijd. Het stelt je in staat om mobiel te blijven en voor jezelf te kunnen zorgen, terwijl je tegelijkertijd je lichaam sterk en flexibel houdt. Het is inspirerend om te zien hoe velen van ons, ook op latere leeftijd, bewuste keuzes maken om te blijven bewegen en actief te zijn.’

Vraagmogelijkheden aan het publiek:

- *Wat doet u aan bewegen? (dit kan ook een rondje wandelen zijn, of het doen van het huishouden, etc.)*
- *Wat motiveert u om actief te blijven?*
- *Heeft u specifieke doelen waarom u beweegt?*
- *Zijn er bepaalde activiteiten of sporten die u graag eens zou willen proberen?*

“ Bewegen heeft veel voordelen. Waaronder het verminderen van risico's op hart- en vaatziekten, diabetes, en depressie, het behouden van sterke botten en spieren, het voorkomen van spierverlies en het vergemakkelijken van dagelijkse activiteiten. Het heeft ook positieve effecten op de mentale gezondheid, zoals het verminderen van risico's op aandachts- en geheugenproblemen en dementie. Zoals de ziekte van Alzheimer. Kortom, bewegen is een krachtig middel voor een gezonder en gelukkiger leven en het is nooit te laat om te beginnen.”

*“**Waarom wordt bewegen moelijker bij ouder worden?***
Naarmate we ouder worden, kan bewegen moeilijker worden.

“Eén van de redenen is fysieke beperkingen, zoals pijn, minder uithoudingsvermogen en problemen met zien en balans. Dit kan het moeilijk maken om actief te zijn. Daarnaast kunnen we mentale obstakels hebben. Zoals bang zijn dat we het niet vol kunnen houden, angst om te vallen, of bang zijn dat bewegen pijn doet of dat bestaande gezondheidsproblemen verergeren. Ook praktische zaken, zoals tijd, afstand, en geld, kunnen ons weerhouden van bewegen. Het belang van voldoende lichaamsbeweging is echter niet te onderschatten. Onderzoek van de Gezondheidsraad (2017) heeft aangetoond dat regelmatige beweging verschillende voordelen met zich meebrengt.”

“Maar vandaag gaan we praten over manieren om deze obstakels te overwinnen en hoe we eenvoudige manieren van bewegen kunnen vinden die bij ons passen. Samen kunnen we werken aan een gezonder en actiever.”

Tips voor laagdrempelige beweegmogelijkheden:

- *Vaste momenten voor bewegen.*
- *Hakkenteen tijdens het zitten: het bewegen van je hak naar je teen wanneer je zit is een laagdrempelige beweegmogelijkheid dat je kan helpen bij de bloedcirculatie en het versterken van de kuitspieren.*
- *Het gebruik van een stoelfiets. Dit is een kleine fiets met alleen pedalen. Hiermee kan je tijdens het zitten in beweging blijven met je benen. Je kan s' avonds wanneer je televisie aan het kijken bent door middel van de stoelfiets blijven bewegen en je benen blijven trainen.*
- *Wanneer u snel valt is het goed om hier ook oefeningen voor te doen. Probeer wanneer u op staat uit bed of de stoel, dit meerdere malen te herhalen. Dus in plaats van één keer opstaan, doe je dit vijf keer. Hiermee traint u uw beenspieren en voorkomt u vallen.*

Tips voor matige intensief bewegen bij huishoudelijke activiteiten (Bakker, 2022):

- *Een blokje om;*
- *Neem de trap in plaats van de lift;*
- *Tuinieren;*
- *Vegen rondom of in huis;*
- *Stofzuigen;*
- *Wassen van de ramen;*
- *De hond uitlaten.*

Tijdens huishoudelijke klussen kunt u ook werken aan uw fitheid. Onkruid wieden verbruikt bijvoorbeeld evenveel energie als wandelen op een rustig tempo.

14.50 - 15.10 - Interessante factor (dia 13)

TIPS

Nodig een beweegagoog uit om tussendoor de mensen in beweging te krijgen door middel van een leuke activiteit. Zie het hoofdstuk 'invulling' voor meerdere tips voor het toevoegen van een interessante factor.

15.10 - 15.20 - Korte pauze (dia 12)

TIPS

Zorg ervoor dat er wat te eten en te drinken is. Eten en drinken verbindt mensen.

15.20 - 15.50 - Vallen

Tijdens het onderdeel 'de interessante factor' kan er al gebruik zijn gemaakt van een valmat of parcours. In dit deel wordt vooral de bijbehorende informatie aangeboden, zoals uitleg over valrisico's, tips voor balansverbetering en mogelijke vervolgstappen.

TIPS

Stel vragen aan het publiek. Dit kan in een quizvorm, maar ook tussendoor als persoonlijke vragen. Zie hieronder.

Een quiz kan via de PowerPoint slides, maar kan ook door middel van beweging. Ga voor antwoord A bijvoorbeeld links van de zaal staan, bij antwoord B midden in de zaal en voor antwoord C rechts in de zaal. Zo krijg je meteen beweging in de zaal en bij de bezoekers.

Enkele voorbeelden van quizvragen zijn:

1- Welke term wordt vaak gebruikt om de afname van spiermassa en -kracht te beschrijven, wat kan bijdragen aan een verhoogd valrisico?
a) Osteoporose
b) Sarcopenie
c) Artritis

2- Wat is een voorbeeld van een intrinsieke risicofactor voor vallen?
a) Slechte verlichting
b) Medicijngebruik
c) Losse vloerkleden

3- Hoe kan balanstraining helpen bij valpreventie?
a) Door training van het gezichtsvermogen
b) Door training van het evenwichtsgevoel en spiergeheugen
c) Door training van de ademhaling

4- Welk type oefening richt zich op het verbeteren van de reactiesnelheid om vallen te voorkomen?
a) Krachttraining
b) Evenwichtsoefeningen
c) Sprongkracht oefeningen

5- Welke soorten voedsel bevatten voedingsstoffen die gezondheid van de bot bevorderen en kunnen bijdragen aan valpreventie?
a) Voedingsmiddelen met vitamine D
b) Calciumrijke voedingsmiddelen
c) Magnesiumrijke voedingsmiddelen

6- Welk zintuig is van belang om valincidenten te voorkomen?
a) Gehoor
b) Geur
c) Zicht

7- Wat is een veelvoorkomende oorzaak van valincidenten bij ouderen?
a) Slechte verlichting
b) Overmatige lichaamsbeweging
c) Teveel water drinken

Antwoorden zijn:

1- Sarcopenie: is de afname van spiermassa en spierkracht. Het leidt tot minder evenwicht, waardoor risico op vallen vergroot.
2- Medicijngebruik: kan leiden tot duizeligheid, slaperigheid of minder evenwicht. Dit kan weer leiden tot vergroot risico op vallen. De andere twee antwoordmogelijkheden zijn ook risicofactoren voor vallen, het zijn extrinsieke factoren voor vallen.
3- Door training van het evenwichtsgevoel en spiergeheugen
4- Sprongkrachtoefening: richt zich op het verbeteren van reactiesnelheid en de mogelijkheid om te reageren op onverwachte situaties.
5- Calciumrijke voedingsmiddelen: zijn essentieel voor de gezondheid van sterke botten.
6 - Zicht: is van belang om obstakels en gevaarlijke situaties in te zien. Goed zicht helpt bij het voorkomen van valincidenten. Laat regelmatig uw ogen controleren en draag een bril of lenzen als deze zijn voorgeschreven.
7- Slechte verlichting in huis: kan leiden tot het niet goed zien van obstakels of het niet goed zien van diepte.

TIPS

Maak je geen gebruik van de quizvragen? Dan kan de vraag op de volgende pagina mooi zijn om mensen aan het denken te zetten.

Vraag aan het publiek:
Hoeveel 65-plussers belanden er per jaar als gevolg van een valincident op de spoedeisende hulp? (Je kan bij de gemeente ook de cijfers navragen rondom de hoeveelheid valincidenten bij oudere inwoners).

A. 58.000
B. 95.000
C 117.000

Het antwoord is C. Dit betekent dat iedere 4 minuten een oudere inwoner (65+) zich meldt bij de spoedeisende hulp vanwege een val. De helft hiervan meldt zich vanwege een botbreuk. 1 op de 5 ouderen komt met een hersenletsel op de spoed eisende hulp terecht. Een valincident kan dus veel impact maken op het leven.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor je kan vallen. Denk hierbij aan uitglijden, struikelen, vallen van hoogte, het ontwijken van een obstakel, vallen van een (elektrische) fiets, etc.

Vallen wordt vaak onderschat. "Dat gebeurt mij toch niet" of "Ik sta niet heel gemakkelijk op, maar het kan nog best prima" klinken misschien wel bekend. Want vallen dat is toch iets voor 'oude mensen'. Vallen komt ook onder jonge ouderen steeds vaker voor. Het is goed om te onthouden dat: "Voorkomen beter is dan genezen".

TIPS

Laat de mensen nadenken over hun eigen situatie door onderstaande vragen. (Het hoeft niet gedeeld te worden in de groep, maar mensen moeten worden aangezet tot bewust nadenken over hun eigen situatie).

Denk eens bij uzelf na over de volgende vragen. Misschien is het volgende u ook gebeurd, misschien ook niet.

- *Bent u het afgelopen jaar gevallen?*
- *Heeft u moeite met bewegen, opstaan of balans houden?*
- *Bent u bang om te vallen?*

Is het antwoord op één van deze vragen 'ja'? Probeer dit dan ook bespreekbaar te maken bij de welzijnsorganisatie in de buurt, de huisarts of uw fysiotherapeut.

Zie het valrisico signaalkaartje van veiligheid NL. Dit is een mooi voorbeeld van een checklist waarbij je kan zien wat het valrisico is en wat mogelijke oorzaken kunnen zijn van vallen.

Hieronder zijn er ook een aantal tips te vinden in het 'zo staat u stevig' kaartje

Een aantal tips om vallen te voorkomen zijn:

- *Kies stevige schoenen: Draag schoenen met een goede grip, een lage hak en voldoende profiel om de kans op uitglijden te verminderen.*
- *Goede verlichting: Zorg voor goede verlichting in huis, zodat u beter kunt zien waar u loopt.*
- *Huisinrichting: Rondom uw huis is het belangrijk om obstakels te voorkomen. Zorg ervoor dat er bijvoorbeeld nooit spullen op de trap liggen.*
- *Zichtcontrole: Laat regelmatig uw ogen controleren en draag een bril of lenzen als deze zijn voorgeschreven.*
- *Gebruik hulpmiddelen: Overweeg het gebruik van antislipmatten onder tapijten of kleden. Ook beugels en handgrepen in de badkamer helpen om uw evenwicht te bewaren.*
- *Lichtcontrast: Donkere meubels tegen een donkere achtergrond of lichte meubels tegen een lichte achtergrond, zorgen ervoor dat meubels en objecten minder opvallen. Dit kan het moeilijker maken om obstakels op te merken. Vooral mensen met minder zicht of staar zijn gevoeliger voor lichtcontrast.*

Om vallen in de toekomst te voorkomen kan je zelf werken aan je gezondheid. Valpreventie is hier een onderdeel in. Valpreventie bestaat uit drie onderdelen:

- *De valrisicotest; is een test om te bepalen of iemand een hoog valrisico heeft of niet. Wanneer deze persoon een verhoogd valrisico heeft, wordt er een valanalyse gemaakt.*
- *Valanalyse; is een analyse van de oorzaken van het vallen. Denk hierbij aan minder spierkracht, evenwichtsproblemen, slecht zien, angst om te vallen, inrichting van de woning.*
- *Een advies op maat wordt gegeven om het valrisico te verkleinen. Denk hierbij aan het aanpassen van medicatie, verbeteren van gezichtsvermogen, trainingsprogramma of aanpassen van woning.*

Neem contact op met uw welzijnswerker, huisarts of fysiotherapeut, wanneer u in het afgelopen jaar bent gevallen, moeite hebt met bewegen of juist bang bent om te vallen.

TIPS

Het is hierin ook belangrijk om aan de bezoekers mee te geven bij welke professional in de buurt terecht kunnen voor valtrainingen.

15.50 - 15.55 - In de wijk (dia 18)

Tijdens de bijeenkomst is het cruciaal om deelnemers praktische informatie en hulpmiddelen te bieden om hen vertrouwd te maken met de wijk. De informatiebijeenkomst heeft als doel het bewustzijn te vergroten over het belang van gezondheid en zelfredzaamheid bij oudere inwoners. Aan het einde van de bijeenkomst dienen zij concrete handvatten te hebben om daadwerkelijk gezond en zelfredzaam ouder te worden. Vergeet niet om informatie te verstrekken over de beschikbare mogelijkheden in de wijk, kijk naar wat er wordt aangeboden in de omgeving van uw organisatie en geef deze informatie ook mee aan de oudere inwoners.

Bijeenkomsten bij u in de buurt
Geef in dit stuk van de presentatie tips voor beweegmogelijkheden bij uw organisatie in de buurt. Denk hierbij aan:

- Het beweegaanbod in de wijk: benoem de plekken waar oudere inwoners kunnen sporten/bewegen. Neem als voorbeeld walking football, zwemmen, ouderengym, crossfit voor ouderen etc.
- Thuis bewegen: via het tv-programma Nederland in beweging van omroep Max. Ook kunt u online meedoen met Nederland in Beweging via YouTube.
- De professionals valpreventie: benoem de plekken en professionals in de wijk waar oudere inwoners terecht kunnen voor een gesprek of valanalyse.

TIPS

Voorbeelden van regionale tools en organisaties:

- **Hulpmiddelenwijzer van Vilans (Vilans, 2023):**

De Hulpmiddelenwijzer is een instrument met nuttige kennis om mensen te assisteren bij het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Het bevat tips en kennis om ouderen te ondersteunen. Deze tool is ontwikkeld op verzoek van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het is handig om te delen en te verspreiden onder de deelnemers van bijeenkomsten."

Klik hier voor de hulpmiddelenwijzer.

- **Gesprekskaarten 'Ik wil in beweging blijven' van Beter Oud (Uitkomsten Werkplaats Veilige Mobiliteit, 2023):**

Er zijn verschillende tips en gesprekskaarten te vinden rondom thema's als vallen, bewegen, fietsen, etc. De pagina vanuit Beter Oud geeft deze verschillende tips. Tips als: FietsFit, beweegmaatjes, cursussen voor valpreventie, etc. Kijk hierin dan ook vooral wat het lokale aanbod is hierin en geef dit meer aan de bezoeker.

- **Informatieplaat 'zo staat u stevig'** Twentse Koers (Twentse Koers, 2023):

De praatplaat 'zo staat u stevig' geeft tips waar u aan kunt denken bij het voorkomen van een val. Ook staat er bij naar welke professional u kunt voor advies.

Klik hier voor de informatieplaat

15.55 - 16.00 - Afsluiten (dia 19)

TIPS

Breng de benoemde interventies en professionals ook op de hoogte van deze bijeenkomst en het feit dat je hen benoemd hebt. Dit bevordert de samenwerking binnen de wijk en bereidt deze professionals voor op mogelijke vragen van oudere inwoners. Hiermee voorkom je dat zij overvallen worden door onverwachte vragen en draag je bij aan een gestroomlijnde interactie tijdens de bijeenkomst.

TIPS

Zorg ervoor dat je aan het eind van de bijeenkomst, de oudere inwoners foldermateriaal meekrijgen. Hierdoor kunnen ze het op een later moment nog terug lezen.

Bronnenlijst

- Bakker, R. (2022, 7 oktober). Beweegrichtlijnen voor 65-plussers: hoe beweeg je matig intensief? Allesoversport.nl. https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/beweegrichtlijnen-voor-65-plussers-hoe-beweeg-je-matig-intensief/
- BeweegBingo - het spel. (z.d.). https://www.spelplus.nl/beweegbingo/
- Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen. (z.d.). Kenniscentrum Sport en Bewegen. https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/
- Bewegen | Oorzaken en gevolgen. (z.d.). Volksgezondheid en Zorg. https://www.vzinfo.nl/bewegen/oorzaken-en-gevolgen#
- CBS. (2022). Vegrijzing. CBS Longread. Retrieved November 14, 2023, from https://longreads.cbs.nl/regionale-prognose-2022/vergrijzing/
- De Klein, K. (2020, 26 november). Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen? Allesoversport.nl. https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/
- GeheugenVenster. (2019, 19 september). Tai chi speciaal voor ouderen [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=lAt7J-Csl7c
- Gezondheidsdefinitie WHO blijkt te statisch - Institute for Positive Health. (2020, 16 december). Institute for Positive Health. https://www.iph.nl/kennisbank/gezondheidsdefinitie-who-blijkt-te-statisch/
- Gezondheidsraad. (2017). Beweegrichtlijnen 2017. In Gezondheidsraad (Nr. 2017/08).
- Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2022, 1 juni). De beweegrichtlijnen [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=B_SbTACva3o
- Merkus, B. (z.d.). Ouderen Archieven | Twentse koers. Twentse Koers. https://twentsekoers.nl/category/kennisbank/ouderen/
- Omroep MAX. (2020, 1 april). Heel Nederland thuis in beweging - Train met Olga Commandeur | NEDERLAND IN BEWEGING [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=LHQm8mfbyHs
- Op1. (2022, 5 juli). Conny Helder komt met nieuwe plannen voor de ouderenzorg. “Het is niet makkelijk." | Op1 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=oj4DNlnvi_0
- Over Machteld Huber - Institute for Positive Health. (2022, 22 april). Institute for Positive Health. https://www.iph.nl/over-machteld-huber/
- Twentse Koers. (2023, oktober). Zo staat u stevig. https://twentsekoers.nl/wp-content/uploads/2023/10/Flyer-valpreventie-zo-staat-u-stevig.pdf
- Uitkomsten werkplaats veilige mobiliteit. (2023, 16 februari). beteroud_nl. https://www.beteroud.nl/projecten/uitkomsten-werkplaats-veilige-mobiliteit

- Vilans. (2023, 18 oktober). Betrouwbare informatie over hulpmiddelen. hulpmiddelenwijzer_nl. https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/
- Vileine vragen Gezonde leefstijl - Huis voor Beweging. (2020, 18 september). Huis voor Beweging. https://www.huisvoorbeweging.nl/product/vileine-vragen-gezonde-leefstijl/
- Waardigheid en trots. (2022, 5 juli). Minister Conny helder over toekomst van de ouderenzorg | Waardigheid en trots Congres 2022 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=qylhSobjJvk
- Zantinge, E. M., van der Wilk, E. A., van Wieren, S., & Schoemaker, C. G. (2011). Gezond ouder worden in Nederland. In RIVM. RIVM. Geraadpleegd op 10 november 2023, van https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270462001.pdf

Bereik

Hoe bereik je de doelgroep?

Om een grote groep oudere inwoners te bereiken, kun je het beste verschillende verspreidingsmethoden gebruiken. Denk hierbij aan het verspreiden van flyers, het plaatsen van advertenties in weekbladen/lokale bladen, het gebruik van sociale media, het betrekken van sleutelfiguren en het adverteren op druk bezochte locaties.

Flyers

Het verspreiden van flyers kan op verschillende manieren, waarbij het belangrijk is om mensen enthousiast te maken door middel van de flyer. Via de **kennisbank** van de Twentse Koers, vind je een sjabloon voor een mogelijke flyer. Hierin kun je je eigen gegevens toevoegen of aanpassen om de flyer persoonlijk te maken. Zorg ervoor dat de flyers zowel bij de oudere inwoners zelf terechtkomen als bij het sociale netwerk van de oudere inwoner. De familie en de omgeving van de oudere inwoners kunnen hen stimuleren om naar een bijeenkomst te gaan.

Sociale media

Sociale media is een goed middel om informatie te verspreiden, zowel onder oudere inwoners zelf als onder hun sociale netwerk. Zij kunnen de oudere inwoners aanmoedigen en enthousiasmeren om zich aan te melden voor de informatiebijeenkomst. Denk hierbij kinderen, kleinkinderen, buren, enzovoort.

Beweging helpt om soepel en fit te blijven. Het verkleint bijvoorbeeld de kans op vallen. Maar hoe sta je sterk op je benen? Onze professionals vertellen u er op [datum] graag alles over. De bijeenkomst begint om [tijd] en de locatie is [locatie]. Aanmelden kan tot [datum] door te bellen, mailen of per brief.

[telefoonnummer]
[e-mailadres]
[adres]

Laat ons weten:
-Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
-Uw naam;
-Uw leeftijd;
-Of u alleen komt of iemand meebrengt.

Optioneel: bekijk als organisatie of jullie willen werken met aanmelding.

Ben jij erbij? Je bent welkom bij [locatie] vanaf [inlooptijd]. De bijeenkomst start om [tijd].
Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!

(Voeg een afbeelding toe aan je sociale media-bericht om het meer diepgang en context te geven)

Grote plekken

Probeer de informatiebijeenkomst bekend te maken door het gebruiken van 'grote plekken'. Hiermee wordt bedoeld dat je je flyers neer kan leggen bij bekende plekken in de wijk. Gebruik verschillende winkels, maar ook de huisartsenpraktijk om de informatiebijeenkomst bekend te maken. Bij een plaatselijk supermarkt staat namelijk ook vaak een prikbord waar gebruik van kan worden gemaakt.

Weekbladen/lokale bladen

Je kunt de de bijeenkomst bekend maken via de weekbladen of lokale bladen in de buurt. Vele oudere inwoners bladeren regelmatig door dit soort kleinschalige bladen heen. Dit kan in de vorm van de flyer of met een kort informatiebericht. Indien mogelijk met een afbeelding of de flyer er bij om de aandacht te trekken.

Eventueel bericht in het weekblad:

"Hoe sterk sta jij op je benen? Wat kun je vandaag doen om morgen mobiel te blijven? Geïnteresseerd? Kom dan naar de bijeenkomst vallen voorkomen en bewegen.

Zo gezond en gelukkig mogelijk oud worden. Wie wil dat nou niet? Voor een groot gedeelte hebben we dit zelf in de hand. Maar hoe kunt u een val voorkomen en genoeg in beweging blijven?

Op [datum] vertellen onze professionals met [toevoegen welke professionals langs komen] alles over dit thema. Zij helpen u graag met tips en met al uw vragen. Kom naar de gratis bijeenkomst 'Vallen voorkomen en bewegen' in [locatie]. Het begint om [tijd] en duurt ongeveer [tijd]. Aanmelden kan tot [datum] door te bellen, mailen of per brief.

Telefoonnummer:
E-mailadres:
Postadres:

Graag willen we weten:
-Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
-Uw naam;
-Uw leeftijd;
-Of u alleen komt of iemand meebrengt.

Optioneel: bekijk als organisatie of jullie willen werken met aanmelding.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!

Sleutelfiguren

Sleutelfiguren kunnen helpen om ouderen te informeren en enthousiasmeren over en voor de bijeenkomst. Veel oudere inwoners komen namelijk in contact met verschillende professionals, vooral de kwetsbare oudere inwoners. Denk hierbij aan professionals zoals huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg, huisartsen, POH ouderen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, enzovoort. Het verspreiden en bekendmaken van de informatiebijeenkomsten verloopt het beste verlopen via deze sleutelfiguren. Vanwege hun vertrouwenspositie en hun grote netwerk.

Zorg ervoor dat er contact wordt gelegd met verschillende sleutelfiguren binnen en rondom de wijk. Op die manier kunnen zij flyers in hun praktijken neerleggen, het bericht delen via sociale media en mensen persoonlijk aanspreken om deel te nemen aan de informatiebijeenkomst.

Beste [naam van het sleutelfiguur],

Ouderen zo gezond en gelukkig mogelijk oud laten worden. Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden.

Op [datum] organiseert ons wijkteam [naam wijkteam] de bijeenkomst 'vallen voorkomen en bewegen. Onze professionals vertellen de oudere inwoners uit de wijk alles over dit thema, waaronder vallen en valpreventie. Daarnaast is het een mooie gelegenheid voor ouderen om elkaar te ontmoeten.

Natuurlijk willen we dat zoveel mogelijk oudere inwoners de bijeenkomst bezoeken om hen zo bewust te laten worden van het belang van hun eigen gezondheid en zelfredzaamheid. Binnen uw [invullen: praktijk/instelling/werk] komt u veel in contact met de oudere inwoners in deze buurt. Daarom hopen we dat u ons wilt helpen om deze bijeenkomst onder de aandacht te brengen. Dit kan onze flyer in de praktijk neer te leggen of tijdens een contactmoment. De flyer vindt u in de bijlage.

Alvast erg bedankt voor uw hulp. Heeft u vragen of wilt u meer weten? Bel [telefoonnummer} of mail [e-mailadres] ons gerust.

Met vriendelijke groeten,
[naam] namens het wijkteam [naam wijkteam]

Aanmelden

Met of zonder aanmelden werken?

Het is goed om te overwegen of je een bijeenkomst wilt organiseren met verplichte aanmelding of een vrije inloop. Aanmelding kan namelijk een drempel vormen voor oudere inwoners om deel te nemen. Aan de andere kant biedt werken met aanmelding de organisatie inzicht in het verwachte aantal deelnemers. Het is belangrijk om te overwegen welke benadering het beste past bij de doelgroep en het doel van de bijeenkomst.

Met aanmelden

Wanneer je als organisatie kiest voor het werken met aanmelding, is het essentieel om het voor oudere inwoners zo gemakkelijk mogelijk te maken en de drempel tot aanmelding zo laag mogelijk te houden. Dit kan worden bereikt door drie verschillende aanmeldmogelijkheden aan te bieden.

- Oudere inwoners kunnen zich telefonisch aanmelden. Het is handig om een vast telefoonnummer te vermelden op de uitnodigingen, zodat ze zich eenvoudig telefonisch kunnen aanmelden.
- Door te mailen. Wanneer mensen zich aanmelden via de mail, is het verstandig om een ontvangstbevestiging te sturen naar de desbetreffende aangemelde personen.
- De optie om schriftelijk aan te melden door middel van een briefje in de brievenbus van het wijkteam. Dit is handig voor degenen die de voorkeur geven aan fysieke communicatie.

Bij aanmelding is het handig dat de inwoners de volgende informatie door geven:
- Naam en datum van de bijeenkomst
- Naam (en optioneel leeftijd) van de persoon

Zonder aanmelden

Het werken zonder aanmelden kan dus drempelverlagend zijn voor bezoekers. Zo kunnen ze binnenlopen bij de bijeenkomst zonder het gevoel van verplichting. Je krijgt hierdoor als organisaties een mindere inschatting in hoeveel mensen je gaat ontvangen.

TIPS

Een belangrijke tip is om contact op te nemen met de relevante partijen die tijdens de informatiebijeenkomst worden genoemd. Als gevolg van de bijeenkomst kan het zijn dat meerdere mensen bijvoorbeeld de fysiotherapeut of huisarts benaderen, omdat ze zijn gestimuleerd tot actie. Het is raadzaam om deze professionals in de wijk op de hoogte te stellen van de informatiebijeenkomst, zodat ze van de bijeenkomst afweten en klaar staan om eventuele vragen van oudere inwoners te beantwoorden. Dit is vooral belangrijk als deze partijen specifiek worden genoemd tijdens de presentatie. Door hen vooraf te informeren, creëer je een betere samenwerking en zorg je ervoor dat de oudere inwoners de juiste ondersteuning kunnen krijgen wanneer ze dat nodig hebben.

Investering

Bij het organiseren van bijeenkomsten kun je rekening houden met verschillende soorten kosten. Deze kosten kunnen variëren. Enkele voorbeelden van mogelijke kosten zijn onder andere:

- Sprekers: Als je van plan bent om een gastspreker uit te nodigen om te spreken op de bijeenkomst, kunnen er kosten zijn verbonden aan hun komst. Kijk vooral naar professionals uit de wijk, waar jouw organisatie de connectie mee heeft.
- Zaalhuur: De keuze van de locatie voor de bijeenkomst is van groot belang. Het huren van een geschikte zaal of ruimte kan kosten met zich meebrengen. Deze kosten variëren op basis van de grootte en de faciliteiten van de locatie. De bijeenkomst kan ook makkelijk plaatsvinden in het plaatselijke wijkhuis. Zo hoeft de organisatie geen extra zaalhuurkosten te maken.
- Catering: Bij het regelen van eten en drinken tijdens de bijeenkomst.
- Promotiekosten: Het is belangrijk om de bijeenkomst te promoten om de juiste doelgroep te bereiken. Dit kan kosten met zich meebrengen voor marketingmaterialen, online advertenties, drukwerk, enzovoort.

Het is essentieel om bij het plannen van de bijeenkomst rekening te houden met deze mogelijke kosten. Daarnaast is het aan te raden om binnen jouw (welzijns-)organisatie het gesprek aan te gaan met je gemeente over de financiering van de bijeenkomst. Bijvoorbeeld met subsidies, ondersteuning in natura, of andere financiële regelingen die beschikbaar zijn voor evenementen die bijdragen aan de gezondheid en de welzijn van de gemeenschap.

Door zorgvuldige planning en communicatie met relevante belanghebbenden, kan je ervoor zorgen dat de bijeenkomst succesvol is en dat je de nodige middelen ontvangt om de doelstellingen te bereiken.